# సాక్షి కర్నూలు

ఆదివారం ; 7 ; మే ; 2023






### అలరించిన నాటకాలు

పగిడ్యాల: సంకిరేణిపల్లె గ్రామంలో సుంకులమ్మ విగ్రహ ప్రతిష్ట వేడుకల సందర్భంగా ప్రదర్శించిన భవానీ సీను, సత్యహరిశ్చంద్ర పౌరాణిక నాటకాలు భక్తులను అలరించాయి.



### వేసవి దుక్కులు ఎంతో మేలు

ఖరీఫ్ సీజన్ కు మే నెల నుంచే సమాయత్తం కావాల్సిన అవసరం ఉంది. వేసవిలో చేపట్టే పొలం పనులతో, దుక్కులతో లాభాలు ఉన్నాయని వ్యవసాయాధికారులు చెబుతున్నారు. IIలో



### డీఎస్పీలకు పోస్టింగ్‌లు

జిల్లా పోలీసు శాఖలో ఆరుగురు డీఎస్పీలు నియమితులయ్యారు. రాష్ట్ర వ్యాప్త బదిలీల్లో భాగంగా రెండవ విడత 50 మంది సబ్ డివిజన్ అధికారులకు స్థానచలనం కల్పించారు. IIలో



## న్యూస్‌రీల్

### ధ్రువపత్రాల పరిశీలన

కర్నూలు(రాజ్‌విహార్): మహిళా, శిశు సంక్షేమ, సాధికార శాఖలో ఎక్స్‌టెన్షన్ ఆఫీసర్/ గ్రేడ్-1 సూపర్‌వైజర్ పోస్టులకు అర్హత సాధించిన ఆరుగురు అభ్యర్థుల ధ్రువపత్రాలను శనివారం అధికారులు పరిశీలించారు. స్థానిక సీ.క్యాంప్ వద్ద ఉన్న ఐసీడీఎస్ రీజనల్ జాయింట్ డైరెక్టర్ కార్యాలయంలో ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. అభ్యర్థులకు మంగళవారంలోపు ఆర్డర్స్ ఇస్తామని ఐసీడీఎస్ ఆర్‌జేడీ పద్మజ తెలిపారు.

### రేపు కలెక్టరేట్‌లో 'స్పందన'

కర్నూలు(సెంట్రల్): కలెక్టరేట్‌లోని సునయన ఆడిటోరియంలో సోమవారం ఉదయం 10 నుంచి మధ్యాహ్నం 2 గంటల వరకు స్పందన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు కలెక్టర్ డాక్టర్ జి.సృజన శనివారం ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. జిల్లా కేంద్రంతోపాటు అన్ని మండల, డివిజన్, మునిసిపల్ కార్యాలయాల్లో కూడా స్పందన కార్యక్రమం జరుగుతుందన్నారు.

### బీసీ కార్పొరేషన్ ఈడీగా జాకీర్‌హుసేన్



కర్నూలు(అర్బన్): జిల్లా బీసీ కార్పొరేషన్ ఈడీగా ఎస్.జాకీర్‌హుసేన్‌కు బాధ్యతలు అప్పగించారు. రెగ్యులర్ ఈడీగా విధులు నిర్వహిస్తున్న ఎ.నాగేశ్వరరావు వ్యక్తిగత కారణాలతో ఈ నెల 2వ తేదీ నుంచి సెలవులో వెళ్లారు. ఈ నేపథ్యంలో కార్యాలయంలో ఈఓగా విధులు నిర్వహిస్తున్న జాకీర్‌హుసేన్‌కు ఇన్‌చార్జి బాధ్యతలు అప్పగించారు.

# సత్తాచాటిన బాలికలు

- పదో తరగతి ఫలితాల్లో బాలికలదే పైచేయి
- జిల్లాలో 60.58 శాతం ఉత్తీర్ణత
- గత ఏడాది కంటే 3.78 శాతం పెరుగుదల



కర్నూలు సిటీ: పదో తరగతి ఫలితాల్లో బాలికలు సత్తా చాటారు. జిల్లాలో మొత్తం 28,786 మంది పరీక్షలు రాయగా 17,439 మంది ఉత్తీర్ణత సాధించారు. వీరిలో బాలురు 8,527 మంది, బాలికలు 8,912 మంది ఉన్నారు. ఏప్రిల్ 3 నుంచి 18వ తేదీ వరకు జిల్లాలో 149 కేంద్రాల్లో పదో తరగతి పరీక్షలు నిర్వహించారు. ఏప్రిల్ 19 నుంచి 26వ తేదీ వరకు మూల్యాంకనం నిర్వహించి కేవలం 18 రోజుల్లో ఫలితాలు ప్రకటించారు. గతేడాది 56.80 శాతంతో ఉమ్మడి జిల్లాగా 11వ స్థానంలో నిలవగా, ఈ ఏడాది కొత్త జిల్లాల ఏర్పాటు తరువాత మొదటిసారి వేర్వేరుగా ప్రకటించిన ఫలితాల్లో కర్నూలు జిల్లా 60.58 శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించి 26 జిల్లాల్లో 25 స్థానంలో నిలిచింది. గతేడాది కంటే 3.78 శాతం ఫలితాలు పెరిగాయి. జిల్లాలోని 25 మండలాలు ఉండగా 10 మండలాల్లో 50 శాతం లోపు విద్యార్థులు ఉత్తీర్ణులయ్యారు. అత్యధికంగా కృష్ణగిరి మండలంలో 78.95, అతి తక్కువ నందవరం మండలంలో 38 శాతం మంది ఉత్తీర్ణులయ్యారు.

**ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో పెరిగిన ఉత్తీర్ణత**

ప్రభుత్వ యాజమాన్యాలకు చెందిన పాఠశాలల్లో గతేడాది కంటే ఉత్తీర్ణత శాతం పెరిగింది. గతేడాది జెడ్పీ హైస్కూళ్లలో 40.5 శాతం ఉత్తీర్ణత ఉండగా, ప్రస్తుతం 46.11 శాతానికి పెరిగింది. పంచలింగాల జెడ్పీ హైస్కూల్(ఉర్దూ) 100 శాతం ఫలితాన్ని సాధించింది. ప్రభుత్వ హైస్కూళ్లలో 1,650 మందికి గాను 746 మంది పాసయ్యారు. గతంలో ఎన్నడూ లేనివిధంగా 500 మార్కులకుపైగా జెడ్పీ హైస్కూళ్ల నుంచి 261 మంది, ప్రభుత్వ స్కూళ్ల నుంచి 50 మంది విద్యార్థులు సాధించారు.

- జిల్లాలో 16 ఏపీ మోడల్ స్కూళ్లు ఉన్నాయి. మొత్తం 1,353 మంది విద్యార్థులు పరీక్షలు రాయగా 931 మంది పాసయ్యారు. కృష్ణగిరి ఏపీ మోడల్ స్కూల్ అత్యధికంగా 92.39 శాతం, కోసిగి మోడల్ స్కూల్ అత్యల్పంగా 50 శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించాయి. 92 మంది విద్యార్థులు 500 మార్కులకుపైగా సాధించారు.
- 25 కస్తూర్బాగాంధీ విద్యాలయాలకు చెందిన 889 మంది విద్యార్థులు పరీక్షలకు హాజరుకాగా 487 మంది ఉత్తీర్ణులయ్యారు. వీరిలో 22 మందికి 500 మార్కులకుపైగా వచ్చాయి.
- మున్సిపల్ హైస్కూళ్లలో 1,828 మంది విద్యార్థులకుగాను 831 మంది ఉత్తీర్ణులయ్యారు. కర్నూలు నగరంలోని ఏపీజే అబ్దుల్ కలాం మున్సిపల్ మెమోరియల్ స్కూల్‌లో 54 మంది పరీక్షలు రాస్తే 53 మంది పాసయ్యారు. వీరిలో 92 మందికి 500 మార్కులకుపైగా వచ్చాయి.
- ఎయిడెడ్ స్కూళ్లలో 226 మందికిగాను 85 మంది పాసయ్యారు.
- ఏపీ ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ ప్రైమరీ స్కూళ్లలో 15 మందికిగాను 10 మంది, గిరిజన ఆశ్రమ పాఠశాలల్లో 46 మందికిగాను 23 మంది ఉత్తీర్ణులయ్యారు. ఏపీ ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ రెసిడెన్షియల్ సొసైటీ స్కూళ్లలో 99 మందికిగాను 49 మంది, సోషల్ వెల్ఫేర్ రెసిడెన్షియల్ స్కూళ్లలో 521 మందికిగాను 420 మంది పాస్ అయ్యారు. వీరిలో 46 మంది విద్యార్థులు 500 మార్కులకుపైగా సాధించారు.
- ఏపీ రెసిడెన్షియల్ స్కూళ్లలో 579 మంది పరీక్షలు రాయగా 557 మంది పాసయ్యారు. బనవాసి, కాల్వబుగ్గ, ఆరెకల్లు, పత్తికొండ రెసిడెన్షియల్ స్కూళ్లలో వంద శాతం ఫలితాలు వచ్చాయి.

| | |
|---|---|
| జిల్లాలోని ఉన్నత పాఠశాలలు: | 525 |
| 'పది' పరీక్షలకు హాజరైన విద్యార్థులు: | 28,786 |
| ఉత్తీర్ణులు అయిన వారు: | 17,439 |
| ప్రథమ శ్రేణిలో ఉత్తీర్ణులు: | 11,577 |
| ద్వితీయ శ్రేణిలో నిలిచిన వారు: | 3,640 |
| తృతీయ శ్రేణిలో పాస్ అయిన వారు: | 2,222 |

**వందశాతం ఫలితాల్లో బన'వాసి'**

ఎమ్మిగనూరురూరల్: పదో తరగతిలో వరుసగా 16వ సారి వంద శాతం ఫలితాలు సాధించి బనవాసి గురుకుల పాఠశాల మరో సారి తన పేరును నిలబెట్టుకుంది. శనివారం ప్రకటించిన ఫలితాల్లో మొత్తం 80 మంది విద్యార్థులకుగాను 63 మంది 500పైన, 14 మంది 452 నుంచి 500 లోపు, ముగ్గరు విద్యార్థులు 450 మార్కులతో ఉత్తీర్ణత సాధించి తమ సత్తా చాటారు. ఉపాధ్యాయుల నాణ్యమైన బోధన, విద్యార్థినుల పట్టుదలతో బనవాసి గురుకుల పాఠశాల ప్రతి ఏటా వందశాతం ఫలితాలను సాధిస్తోందని ప్రిన్సిపాల్ సాజిదాబేగం తెలిపారు.

**గురుకులాల్లో 82.53 శాతం ఉత్తీర్ణత**

కర్నూలు(అర్బన్): ఉమ్మడి కర్నూలు జిల్లాలోని డాక్టర్ బీఆర్ అంబేడ్కర్ గురుకుల విద్యాలయాల్లో 82.53 శాతం మంది పదో తరగతి విద్యార్థులు ఉత్తీర్ణులైనట్లు ఏపీఎస్‌డబ్ల్యూఆర్ ఈఐ సొసైటీ జిల్లా కోఆర్డినేటర్ డా.ఐ శ్రీదేవి తెలిపారు. మొత్తం 13 గురుకులాల్లో 985 మంది పరీక్షలకు హాజరయ్యారని, ఇందులో 813 మంది ఉత్తీర్ణులు కాగా, 172 మంది ఫెయిల్ అయ్యారన్నారు. అత్యధికంగా కర్నూలు జిల్లాలోని ఆదోని గురుకులంలో 76 మంది విద్యార్థులకు గాను 75 మంది పాస్ అయ్యారని, నంద్యాల జిల్లా లక్ష్మాపురంలో 79 మందికి గాను 76 మంది ఉత్తీర్ణులయ్యారన్నారు. గత ఏడాది సాధించిన 76.88 శాతం కంటే అధిక సంఖ్యలో విద్యార్థులు ఈ సంవత్సరం ఉత్తీర్ణులయ్యారని ఆమె తెలిపారు. ఉమ్మడి కర్నూలు జిల్లాలోని ఏడు మహాత్మా జ్యోతిరావు పూలే గురుకులాల్లో మొత్తం 515 మంది విద్యార్థులకు గాను 473 మంది విద్యార్థులు ఉత్తీర్ణులయ్యారు. ఇందులో ఆరేకల్ విద్యాలయంలో వంద శాతం ఫలితాలు వచ్చాయి.

**ప్రభుత్వ సంక్షేమ వసతి గృహాల్లో ...**

జిల్లాలోని ప్రభుత్వ ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ సంక్షేమ వసతి గృహాల్లో 10వ తరగతి పరీక్షా ఫలితాలు నిరాశకు గురి చేశాయి. 29 సాంఘిక సంక్షేమ వసతి గృహాల్లో మొత్తం 622 మంది పరీక్షలు రాయగా, వీరిలో 318 మంది మాత్రమే పాస్ కాగా 304 మంది విద్యార్థులు ఫెయిల్ అయ్యారు. ఆరు ఎస్టీ వసతి గృహాల్లో మొత్తం 160 మంది విద్యార్థులకు గాను 85 మంది ఉత్తీర్ణులు కాగా 75 మంది ఫెయిల్ అయ్యారు. 29 బీసీ వసతి గృహాల్లో 628 మంది విద్యార్థులు పరీక్షలు రాయగా ఇందులో 427 మంది పాస్ కాగా 201 మంది విద్యార్థులు ఫెయిల్ అయ్యారు.



### హెచ్‌ఈఆర్‌బీ పోర్టల్‌లో ఉద్యోగుల వివరాలు



సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న రామచంద్రరావు

కర్నూలు(అగ్రికల్చర్): హెచ్‌ఈఆర్‌బీ పోర్టల్‌లో ప్రభుత్వ శాఖల ఉద్యోగుల వివరాలను నమోదు చేయాలని జిల్లా ట్రెజరీ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ రామచంద్రరావు డీడీవోలకు సూచించారు. శనివారం సబ్ ట్రెజరీ అధికారులు, డీడీవోలతో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఉద్యోగుల వివరాలతో పాటు క్రమశిక్షణా చర్యల వివరాలను కూడా పొందుపరుచాలని సూచించారు. సాంకేతిక సమస్యలు ఉంటే సంబంధిత సబ్ ట్రెజరీ అధికారులను సంప్రదించాలన్నారు. విశ్రాంత ఉద్యోగులు ఈ నెల 10వ తేదీలోపు ఈ-కేవైసీ చేయించుకోవాలని సూచించారు.

### ఎల్‌డీఎం వెంకటనారాయణ బదిలీ

- కర్నూలు ఎల్‌డీఎంగా రామచంద్రరావు

కర్నూలు(అగ్రికల్చర్): లీడ్ డిస్ట్రిక్ట్ మేనేజర్(ఎల్‌డీఎం) వెంకటనారాయణ బదిలీ అయ్యారు. కెనరా బ్యాంకులో చీఫ్ మేనేజర్ అయిన ఈయన రెండున్నరేళ్లకుపైగా ఈ పోస్టులో కొనసాగుతున్నారు. ఈయన చొరవతో వార్షిక రుణ ప్రణాళిక లక్ష్యాల మేరకు బ్యాంకులు రుణాలు ఇవ్వడం విశేషం. ప్రస్తుతం వెంకటనారాయణను కెనరా బ్యాంకు రాయచూరు రీజినల్ కార్యాలయంలో డివిజనల్ మేనేజర్(డీఎం)గా నియమిస్తూ శనివారం ఉత్తర్వులు జారీ అయ్యాయి. కర్నూలు జిల్లా లీడ్ డిస్ట్రిక్ట్ మేనేజర్‌గా ఎస్ఆర్ రామచంద్రరావును నియమించారు. ఈయన ప్రస్తుతం బళ్లారిలో చీఫ్ మేనేజర్‌గా విధులు నిర్వహిస్తున్నారు.

## 'నీట్'గా రావాలి

- ముక్కుపుడకలు, వాచీలు ఉంటే నో ఎంట్రీ
- నేడే జిల్లాలో ఏడు కేంద్రాల్లో 'నీట్'
- హాజరుకానున్న 5,282 మంది విద్యార్థులు

కర్నూలు (సిటీ): వైద్య విద్య కోర్సుల్లో ప్రవేశానికి ఎన్‌టీఏ ఆదివారం నిర్వహించనున్న జాతీయ స్థాయి అర్హత ప్రవేశ పరీక్ష (నీట్)కు కఠిన నిబంధనలు అమలు కానున్నాయి. కర్నూలు జిల్లాలో ఏడు పరీక్షా కేంద్రాల పరిధిలో 5,282 మంది విద్యార్థులు హాజరుకానున్నారు. మధ్యాహ్నం 2 నుంచి సాయంత్రం 5:20 గంటల వరకు ఆఫ్‌లైన్ విధానంలో పరీక్ష జరగనుంది. విద్యార్థులు కనీసం రెండు గంటల ముందుగా పరీక్ష కేంద్రాలకు చేరుకోవాలి. మధ్యాహ్నం 1:30 గంటల తర్వాత విద్యార్థులను పరీక్ష కేంద్రాల్లోకి అనుమతించబోమని నేషనల్ టెస్టింగ్ ఏజెన్సీ(ఎన్‌టీఏ) ప్రకటించింది. మొత్తం 3 గంటల 20 నిముషాల పాటు పరీక్ష జరగనుంది. 200 ప్రశ్నలకుగాను 180కి మాత్రమే సమాధానం రాయాల్సి ఉంటుంది. ఒక్కో ప్రశ్నకు నాలుగు మార్కులు, సమాధానం తప్పు అయితే ఒక్కోదానికి ఒక మార్కు తగ్గిస్తారు. మొత్తం 720 మార్కులకు పరీక్ష ఉంటుంది.

**కఠిన నిబంధనలు..**

- విద్యార్థినులు ముక్కుపుడక, చెవులకు దిద్దులు, చేతులకు గాజులతో పాటు ఎటువంటి ఆభరణాలను ధరించరాదు.
- చేతికి స్మార్ట్, సాధారణ వాచీలను సైతం ధరించకూడదు.
- విద్యార్థులు జీన్స్ ప్యాంట్లు వంటి వస్త్రాలను ధరించకుండా సాధారణ దుస్తుల్లోనే రావాల్సి ఉంది.
- తలకు టోపీ, కళ్లకు బ్లాక్ సన్ గ్లాసెస్ ధరించకూడదు.
- ఎన్‌టీఏ నిబంధనలను పాటించిన విద్యార్థులనే పరీక్ష కేంద్రాల్లో అనుమతిస్తారు.

**వెంట తెచ్చుకోవలసినవి ఇవే...**

- ప్రింటవుట్ అడ్మిట్ కార్డుతో పాటు మూడు పాస్‌పోర్టు సైజ్ ఫొటోలు వెంట తెచ్చుకోవాలి.
- ప్రభుత్వం జారీ చేసిన ఆధార్, పాన్, డ్రైవింగ్ లైసెన్స్, ఓటర్ ఐడీ, రేషన్ కార్డు, 12వ తరగతి అడ్మిషన్ కార్డులో ఏదో ఒక ఒరిజినల్ గుర్తింపు కార్డును తీసుకెళ్లాలి.
- శారీరక వైకల్యం గల విద్యార్థులు సంబంధిత ఒరిజినల్ ధ్రువీకరణ పత్రాన్ని వెంట తీసుకెళ్లాలి.
- ట్రాన్స్‌పరెంట్ వాటర్ బాటిల్‌ను తీసుకెళ్లేందుకు అనుమతి ఉంది.
- పరీక్ష రాసేందుకు అవసరమైన పెన్నులను పరీక్షా కేంద్రాల్లోనే ఇస్తారు.



### ముగిసిన పింఛన్ల పంపిణీ

కర్నూలు(అగ్రికల్చర్): వైఎస్ఆర్ పెన్షన్ కానుక పంపిణీ కార్యక్రమం ముగిసింది. పంపిణీలో నంద్యాల జిల్లాకు రాష్ట్రంలో 3వ స్థానం, కర్నూలు జిల్లాకు 7వ స్థానం లభించింది. గ్రామ, వార్డు వలంటీర్లు వ్యయ ప్రయాసలకోర్చి ఆసుపత్రుల్లో చికిత్స పొందుతున్న వారి వద్దకే వెళ్లి పింఛన్లు పంపిణీ చేయడం విశేషం. కర్నూలు జిల్లాలో పింఛన్ల పంపిణీలో గూడూరు మండలం మొదటి స్థానం, మద్దికెర మండలం రెండవ స్థానంలో నిలిచాయి. అర్బన్ ప్రాంతాల్లో ఎమ్మిగనూరు మున్సిపాలిటీ మొదటి స్థానంలో నిలిచినట్లు డీఆర్‌డీఏ-వైకేపీ ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ వెంకటసుబ్బయ్య తెలిపారు. అదేవిధంగా నంద్యాల జిల్లాలో బనగానపల్లి మండలం మొదటి స్థానం, మిడుతూరు మండలం 2వ స్థానంలో నిలిచాయి. అర్బన్ ప్రాంతాలకు సంబంధించి డోన్ మున్సిపాలిటీ మొదటి స్థానం దక్కించుకుంది.



### పెద్దాసుపత్రిలో ఎలక్ట్రికల్ అంబులెన్స్‌లు

- రూ.12 లక్షల వ్యయంతో కొనుగోలు



ఎలక్ట్రికల్ అంబులెన్స్‌ను ప్రారంభిస్తున్న కలెక్టర్ సృజన

కర్నూలు(సెంట్రల్)/హాస్పిటల్: కర్నూలు ప్రభుత్వ సర్వజన ఆసుపత్రిలో రెండు అత్యాధునిక వసతులతో కూడిన ఎలక్ట్రికల్ అంబులెన్స్‌లు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. రూ.12 లక్షల వ్యయంతో కొనుగోలు చేసిన వీటిని కలెక్టర్ డాక్టర్ గుమ్మళ్ల సృజన తన కార్యాలయ సమీపంలో పూజ చేసి ప్రారంభించారు. ఈ రెండు ఎలక్ట్రికల్ అంబులెన్స్‌లను క్యాజువాలిటీలో అందుబాటులో ఉంచుతామన్నారు. రోగులు అత్యవసరంగా వైద్య పరీక్షలు, స్కానింగ్‌లు, ఈసీజీలు తీసుకోవడానికి వీటిని వినియోగిస్తామన్నారు. వీటిలో స్ట్రెక్చర్ కూడా అందుబాటులో ఉంటుందన్నారు. కార్యక్రమంలో ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ నరేంద్రనాథ్ రెడ్డి, డీఎంహెచ్ఓ రామగిడ్డయ్య, సీపీఓ అప్పలకొండ పాల్గొన్నారు.

## క్లుప్తంగా

### ఆదోనిలో జీన్స్ క్లస్టర్ ఏర్పాటుకు ప్రతిపాదనలు పంపండి

కర్నూలు(సెంట్రల్): ఉల్లి, టమాటా, మిల్లెట్ల ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ యూనిట్లను ఎంఎస్ఎంఈల కింద ఏర్పాటు చేసేందుకు అపార అవకాశాలు ఉన్నా పరిశ్రమల శాఖ అధికారుల నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్నారని కలెక్టర్ డాక్టర్ జి.సృజన అన్నారు. ఆదోనిలో జీన్స్ క్లస్టర్ ఏర్పాటుకు వెంటనే ప్రతిపాదనలు పంపాలని పరిశ్రమల శాఖను ఆదేశించారు. శనివారం కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో జిల్లా పరిశ్రమలు, ఎగుమతుల ప్రోత్సాహక కమిటీ సమావేశం కలెక్టర్ అధ్యక్షతన నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ తడకనపల్లెలో 300 మంది పొదుపు మహిళలు ఎంఎస్ఎంఈల ఏర్పాటుకు సిద్ధంగా ఉన్నా అధికారులు ఆ దిశగా ఆలోచన చేయడంలేదన్నారు. జిల్లాలోని ఎంఎస్ఎంఈల వివరాలను సేకరించి ఉద్యమ్ పోర్టల్‌లో నమోదు చేయాలని ఆదేశించారు. ఈజ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్‌ను పరిశ్రమలతో పాటు పబ్లిక్ సర్వీసులకు కూడా విస్తరించాలన్నారు. వెల్దుర్తిలో సైక్లిక్ సైన్సెస్‌కు సంబంధించి అలియేషన్ ప్రపోజల్స్‌ను త్వరగా పంపించాలని డీఆర్వో ఎస్వీ నాగేశ్వరరావును ఆదేశించారు. ఓర్వకల్ ఐలాకు సంబంధించి గ్రామ పంచాయతీల రెజల్యూషన్స్‌ను త్వరగా పంపించాలని డీపీఓ నాగరాజునాయుడుకు సూచించారు. కాగా, పరిశ్రమల స్థాపనకు వచ్చే ఏ దరఖాస్తును తిరస్కరించవద్దని, అవసరమైన పత్రాలు లేకపోతే తీసుకునేందుకు గడువు ఇవ్వడంతో పాటు అవసరమైన బ్యాంకులతో మాట్లాడాలన్నారు. సమావేశంలో మునిసిపల్ కమిషనర్ భార్గవ్‌తేజ, ఐలా చైర్మన్ రామకృష్ణారెడ్డి, ఎస్సీ, ఎస్టీ చాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ ప్రెసిడెంట్ రాజమహేంద్రనాథ్, డిప్యూటీ చీఫ్ ఇన్‌స్పెక్టర్ ఆఫ్ ఫ్యాక్టరీస్ ఐ.నారాయణరెడ్డి, ఎల్‌డీఎం వెంకటనారాయణ, ఏపీఎంఐపీ పీడీ ఉమాదేవి, ఏపీఐఐసీ జెడ్‌ఎం విశ్వేశ్వరరావు, కాలుష్య నియంత్రణ మండలి ఈఈ మునిప్రసాద్ పాల్గొన్నారు.

### 10న పాలిసెట్

కర్నూలు(సిటీ): పాలిటెక్నిక్‌లో ప్రవేశాలకు నిర్వహించే పాలిసెట్‌ను ఈనెల 10వ తేదీన ఉదయం 11 నుంచి మధ్యాహ్నం 1 గంట వరకు నిర్వహించనున్నట్లు జిల్లా కన్వీనర్ ఎ.చక్రవర్తి శనివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా 20 కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేశామని పేర్కొన్నారు.




చీకటి ఎంత భయంకరంగా ఉంటుందో, అందులో నుంచి వచ్చే వెలుగులు అంతకు మించి మనసుకు సాంత్వన చేకూరుస్తాయి. ఒక్క నిమిషం విద్యుత్ సరఫరా నిలిచిపోతే జీవితమే అంధకారం అయినట్లుగా భావిస్తాం. అదే చీకటిలో విద్యుత్ కాంతులు విరబూస్తే నిశీథికి పూసిన వెలుగు పూలను తలపిస్తాయి. అలాంటి దృశ్యమే ఇది. శనివారం రాత్రి 7 గంటల ప్రాంతంలో నగర శివారులోని జగన్నాథ గట్టు మీద నుంచి చూస్తే కర్నూలు ఇలా కాంతులీనుతోంది.
- సాక్షి ఫొటోగ్రాఫర్, కర్నూలు

# వేసవి దుక్కులు ఎంతో మేలు

- పొలాల్లో గొర్రెల మంద కట్టాలి
- కలుపు మొక్కల వేర్లు పెకిలించాలి
- కర్నూలు సబ్ డివిజన్ ఏడీఏ సాలురెడ్డి సూచనలు


పొలంలో వేసవి దుక్కి దున్నుతున్న రైతు

కర్నూలు అగ్రికల్చర్: తొలకరితో మొదలయ్యే ఖరీఫ్ సీజన్‌కు మే నెల నుంచే సమాయత్తం కావాల్సిన అవసరం ఉంది. వేసవిలో చేసుకునే పొలం పనులతో అధిక దిగుబడులు వస్తాయి. ఈ పనులు చేసుకుంటే కలిగే ఉపయోగాల గురించి కర్నూలు సబ్ డివిజన్ ఏడీఏ సాలురెడ్డి వివరించారు. వివరాలు ఆయన మాటల్లోనే.. 'ఉమ్మడి కర్నూలు జిల్లాలో ఇటీవల వివిధ ప్రాంతాల్లో అకాల వర్షాలు కురిశాయి. ప్రస్తుతం దుక్కులు చేసుకోవడానికి సరిపడా తేమ ఉంది. ట్రాక్టర్లు, ఎద్దుల నాగళ్లతో లోతుగా దుక్కులు దున్నాలి. దుక్కి వాలుకు అడ్డంగా 9 అంగుళాలకు తగ్గకుండా దున్నుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల వర్షపు నీరు భూమిలోకి బాగా ఇంకిపోతుంది. దుక్కి లోతుగా దున్నడం వల్ల నేలలో దాక్కుని, నిద్రావస్థలో ఉంటే పురుగులు, నేలలో ఉండి తెగుళ్లను కలగజేసే శిలీంధ్రాలు బయటకు వచ్చి ఎండల బారిన పడి నశిస్తాయి.

**సేంద్రియం ఎంతో అవసరం**

గతంలో ప్రతి రైతుకు ఎద్దులు, ఆవులు, గేదెలు ఉండేవి. వాటిని రాత్రిళ్లు పొలంలో కట్టేసేవారు. వాటి మల మూత్రాలు పొలానికి తిన్నగా చేరి పంటలకు ఉపయోగపడేవి. ఇందువల్ల ఎరువుల ఖర్చు తగ్గేది. ఇప్పుడు పశుగణాలు తగ్గిపోయాయి. గొర్రెలను పొలంలో మందకట్టడం రైతులకు పరిపాటే. ఈ పని ఎండాకాలంలోనే చేయాలి. నిద్రలో ఉన్న గొర్రెల మందలను రాత్రిళ్లు ఎక్కువసార్లు లేపితే ఎక్కువసార్లు పెంటికలను వేస్తాయి. దీనివల్ల చేనును అవసరమైనంత గొర్రెల ఎరువు, మూత్రం లభ్యమవుతుంది. ఈ సేంద్రియ ఎరువులను అందించడం వల్ల ఉత్పత్తులను లాభసాటిగా సాధించవచ్చు.

**మొండిజాతి కలుపునివారణ**

తుంగ, గరిక, దర్బ వంటి మొండిజాతి కలుపు మొక్కలు పొలంలో పెరిగి పంటలకు నష్టం కలగజేస్తుంటాయి. వీటి వేర్లు, కాయలు, దుబ్బులు నేలలో కూడా బాగా విస్తరించి ఉండటం వల్ల నివారణ కష్టం అవుతుంది. పంటలు వేసినప్పుడు వాటితో పాటు పెరిగి నష్టపరుస్తాయి. వేసవిలో దుక్కి బాగా దున్నినప్పుడు ఈ కలుపు మొక్కల కాయలు, వేర్లు దుంపలు పెకలింపబడి, వేసవిలో ఉండే అధిక ఉష్ణోగ్రతలకు నశించడానికి అవకాశం ఉంటుంది. నేలపైకి తేలిన కాయలు, వేర్లు దుంపలను ఏరి వేసుకొని వీటిని అరికట్టవచ్చు.

**నేల గుల్లబారుతుంది**

వేసవిలో లోతుగా దుక్కి దున్ని తొలకరి వర్షాలకు గొర్రు తిప్పి గుంటలతో సేద్యం చేస్తే వేర్లు బాగా విస్తరించడానికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. నేల అధికంగా నీటిని పీల్చుకుంటుంది. సేద్యానికి ఉపయోగించే గొర్రు, గుంటక, దంతెల వంటి పరికరాలు నేల లోపలికి 3–5 అంగుళాల లోతు వరకు చొచ్చుకొనిపోతాయి. ఈ పరికరాలను ఉపయోగించి పదే పదే సేద్యం చేయడం వల్ల నేల లోపల సుమారుగా 3–5 అంగుళాల లోతులో ఒక గట్టి పొర ఏర్పడుతుంది. అందువల్ల నేలకు నీటిని పీల్చుకునే శక్తి తగ్గుతుంది. కావున నేలను లోతుగా దున్నినప్పుడు ఈ గట్టి పొర ఛేదింపబడి నేలకు నీటిని పీల్చుకునే శక్తి అధికమవుతుంది.

**పెరగనున్న పోషక విలువలు**

పంటల కోతల తర్వాత నేలపై మిగిలే పంటల మొదళ్లు పొలంలో మిగిలిన కలుపు మొక్కలు, పంటల నుంచి రాలిపడిన ఆకులు వంటి వివిధ సేంద్రియ పదార్థాలన్నీ లోతు దుక్కి దున్నినప్పుడు నేలలో కలిసి కుళ్లిపోతాయి. అందువల్ల నేలలో సేంద్రియ పదార్థాలు, పోషక విలువలు పెరగడానికి అవకాశం ఉంటుందని' ఏడీఏ సాలురెడ్డి తెలిపారు. సంవత్సరం పొడవునా నిలువ చేసిన పశువుల ఎరువులను ఎండాకాలంలోనే పొలాల్లోకి తోలాలని సూచించారు. వర్షాలు పడిన తర్వాత పశువుల ఎరువులను నేలపై చల్లి లోతు దుక్కి దున్నితే మట్టిలో బాగా కలుస్తుందని, పంటలకు అవసరమైన పోషకాలు అందుతాయని చెప్పారు.

### కర్నూలు వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ ధరలు (క్వింటల్‌కు రూ.లలో)

| పంట | కనిష్టం | గరిష్టం |
|---|---|---|
| వేరుశెనగ | 4,200 | 7,079 |
| పొద్దుతిరుగుడు | 4,409 | 4,409 |
| ఆముదం | 5,219 | 5,409 |
| ఎండు మిర్చి | 4,599 | 19,699 |
| శనగలు | 4,419 | 4,419 |
| కందులు | 6,796 | 7,721 |
| మొక్కజొన్న | 1,469 | 1,869 |

### యాచకుడి మృతి


యాచకుడి మృతదేహం

చిప్పగిరి: మండల కేంద్రమైన చిప్పగిరి శివారు ప్రాంతంలో శనివారం యాచకుడు(55) మృతి చెందాడు. గత కొంతకాలంగా చిప్పగిరిలో భిక్షాటన చేస్తూ జీవనం సాగించేవాడని స్థానికులు తెలిపారు. ఊరుపేరు తెలియకపోవడంతో పంచాయతీ అధికారులు మృతదేహానికి పంచనామా నిర్వహించి అంత్యక్రియలు నిర్వహించారు. అంత్యక్రియల్లో ఏఎస్ నజీర్ అహమ్మద్, కానిస్టేబుళ్లు చంద్ర, మదర్ సాబ్, పంచాయతీ కార్యదర్శి బాలన్న, వీఆర్‌ఓ తిమ్మప్ప తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## కాలుష్య నియంత్రణకు చర్యలు తీసుకోండి

కర్నూలు(సెంట్రల్): కర్నూలు నగరంతో పాటు చుట్టుపక్క గ్రామాల్లో కాలుష్య నియంత్రణకు పకడ్బందీ చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ జి.సృజన అధికారులను ఆదేశించారు. శనివారం మినీ కాన్ఫరెన్స్ హాలులో నేషనల్ క్లీన్ ఎయిర్ ప్రోగ్రామ్(ఎన్‌సీఏపీ) అమలుపై కలెక్టర్ అధ్యక్షతన పీసీబీ, మునిసిపల్ శాఖల సమావేశం నిర్వహించారు. కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ఎన్‌సీఏపీ కింద కర్నూలు మునిసిపాలిటీకి రూ.2.17 కోట్లు మంజూరయ్యాయని.. నగర పాలక సంస్థ ప్రతిపాదించిన కార్యచరణను పకడ్బందీగా అమలు చేయాలన్నారు. కార్యక్రమంలో కాలుష్య నియంత్రణ మండలి అనలిస్టు గణేష్‌కుమార్, పరిశ్రమల శాఖ జీఎం రమణారెడ్డి పాల్గొన్నారు.

**జాబ్ మేళాలతో ఉపాధి అవకాశాలు**

జాబ్‌మేళాల నిర్వహణతో నిరుద్యోగులకు ఉపాధి అవకాశాలు మెరుగవుతాయని కలెక్టర్ డాక్టర్ జి.సృజన తెలిపారు. శనివారం కలెక్టరేట్‌లోని మినీ కాన్ఫరెన్స్ హాలులో జిల్లా గ్రామీణాభివృద్ధి, నైపుణ్యాభివృద్ధి, శిక్షణ, ఉపాధి కల్పన శాఖల పనితీరుపై సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ జాబ్ మేళాలను ప్రతినెలా జిల్లా, నియోజకవర్గ స్థాయిల్లో నిర్వహించాలన్నారు. జిల్లాలోని స్కిల్ హబ్, స్కిల్ కాలేజీల్లో జరుగుతున్న శిక్షణ కార్యక్రమాలను నిరుద్యోగులు సద్వినియోగం చేసుకునేలా ప్రచారం కల్పించాలన్నారు. మునిసిపల్ కార్పొరేషన్ కమిషనర్ భార్గవ్‌తేజ, జిల్లా గ్రామీణాభివృద్ధి ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ ఎం.వెంకటసుబ్బయ్య, జిల్లా పరిశ్రమల శాఖ జనరల్ మేనేజర్ రమణారెడ్డి, జిల్లా ఉపాధి కల్పన అధికారి సోమ శివారెడ్డి, జాబ్స్ జిల్లా మేనేజర్ కిరణ్, జిల్లా నైపుణ్యాభివృద్ధి అధికారి శ్రీకాంత్ పాల్గొన్నారు.


కాలుష్య నియంత్రణ మండలి సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న కలెక్టర్ డాక్టర్ జి.సృజన

## డీఎస్పీలకు పోస్టింగ్‌లు


పోస్టింగ్‌లు పొందిన డీఎస్పీలు ఐ.సుధాకర్‌రెడ్డి, శివనారాయణస్వామి, ఎ. శ్రీనివాసులు

కర్నూలు: ఉమ్మడి కర్నూలు జిల్లా పోలీసు శాఖలో ఆరుగురు డీఎస్పీలు నియమితులయ్యారు. రాష్ట్ర వ్యాప్త బదిలీల్లో భాగంగా రెండవ విడత 50 మంది సబ్ డివిజన్ అధికారులకు స్థానచలనం కల్పిస్తూ డీజీపీ రాజేంద్రనాథ్‌రెడ్డి శనివారం ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఇందులో భాగంగా ఆదోనికి జె.శివనారాయణస్వామి నియమితులయ్యారు. ప్రస్తుతం ఇక్కడ పనిచేస్తున్న కె.ఎస్.వినోద్‌కుమార్ గతనెల 26న కడప జిల్లా పులివెందులకు బదిలీ కావడం తెలిసిందే. ఆ స్థానంలో కర్నూలు ఏసీబీలో పనిచేస్తున్న శివనారాయణస్వామిని ఆదోని సబ్ డివిజన్‌కు బదిలీ చేస్తూ ఉత్తర్వులు వెలువడ్డాయి. బదిలీల్లో భాగంగా వెయిటింగ్‌లో ఉన్న ముగ్గురు డీఎస్పీలకు కూడా పోస్టింగులు దక్కాయి. జిల్లాల పునర్విభజన తర్వాత కొత్తగా ఏర్పడిన పత్తికొండ సబ్ డివిజన్‌కు గతనెల 26న జరిగిన బదిలీల్లో ఎ.శ్రీనివాసులు నియమితులు కాగా, ఆయనను పోలవరానికి బదిలీ చేసి వెయిటింగ్‌లో ఉన్న ఎస్.సత్యానందం పత్తికొండకు పోస్టింగ్ ఇచ్చారు. అలాగే పోస్టింగ్ కోసం ఎదురుచూస్తున్న(వెయిటింగ్) జె.వి.సంతోష్‌ను నంద్యాల స్పెషల్ బ్రాంచ్ విభాగానికి, బి.వి.రమణకుమార్(వెయిటింగ్)ను ఏపీఎస్పీ కర్నూలు రెండవ బెటాలియన్‌కు కేటాయించారు. గతనెల 26న జరిగిన బదిలీల్లో భాగంగా కర్నూలు దిశ మహిళా పీఎస్‌లో పనిచేస్తున్న వెంకటరామయ్య ఆళ్లగడ్డకు బదిలీ కాగా అక్కడ ఉన్న ఐ.సుధాకర్‌రెడ్డి తిరుపతి స్పెషల్ బ్రాంచ్ విభాగానికి వెళ్లినా.. తాజా బదిలీ ల్లో కర్నూలు దిశ మహిళా పీఎస్‌కు నియమితులయ్యారు. ఇటీవల కర్నూలు నుంచి బదిలీ అయిన డీఎస్పీ కేవీ మహేష్‌కు నర్సరావుపేటలో పోస్టింగ్ ఇచ్చారు.

# వైరల్



## ఆ అయిదు రోజులు... అయితే ఏంటీ!

మెనుస్ట్రుయేషన్‌కు సంబంధించిన విషయాలు బహిరంగంగా మాట్లాడడానికి సంకోచించే రోజుల్లో, శానిటరీ యాడ్స్‌లో నటించడానికి నటీమణులు ససేమిరా అనే రోజుల్లో కెరీర్ తొలి అడుగుల్లో శానిటరీ ప్యాడ్ యాడ్ లో నటించింది స్మృతి ఇరానీ.

అది తన తొలి యాడ్.

'అది ఫ్యాన్సీ యాడ్ కాదు. వదిలేయ్'

'ఈ యాడ్ చేస్తే తక్కువ చేసి చూస్తారు. నటిగా అవకాశాలు రావు' అని అందరూ భయపెట్టారు.

కానీ వాటిని పట్టించుకోకుండా ఆ యాడ్‌లో నటించింది స్మృతి.

25 సంవత్సరాల క్రితం నాటి ఆ వీడియోను స్మృతి ఇరానీ(ప్రస్తుతం కేంద్రమంత్రి) ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో పోస్ట్ చేస్తే వైరల్ అయింది.

ఆ వీడియోలో...

పీరియెడ్స్, వాటిపై ఉండే అపోహలు... మొదలైన వాటి గురించి స్మృతి ఇరానీ మాట్లాడింది.

'ఆ అయిదు రోజులు. అయితే ఏంటీ? పీరియెడ్స్ అంటే వ్యాధి కాదు. ప్రతి మహిళకు ఉండే సహజ లక్షణం.

నేను, మా అమ్మ, మీరు... లక్షలాది మంది భారతీయ మహిళల కోసం శానిటరీ ప్యాడ్‌లు ఉన్నాయి...' అంటూ సాగే స్మృతి మాటలకు ఆ రోజుల్లో ఎలాంటి స్పందన వచ్చిందో తెలియదుగానీ ఇప్పుడు మాత్రం వైరల్ అవుతోంది.

'ఇది తప్పనిసరిగా గుర్తుచేసుకోదగిన జ్ఞాపకం' అని తన వీడియో గురించి కాప్షన్ రాసింది స్మృతి ఇరానీ.

'ఈరోజుల్లో శానిటరీ ప్యాడ్ యాడ్‌లు చేయడానికి నటీమణులు సంకోచించడం లేదు. కాని ఆరోజుల పరిస్థితి వేరు. ఆ రోజులు నాకు ఇంకా బాగా గుర్తు ఉన్నాయి. పీరియెడ్స్ గురించి మాట్లాడడానికి ఇబ్బంది పడే రోజుల్లో ధైర్యంగా స్మృతి ఆ యాడ్ చేయడం అభినందనీయం' అంటూ ఒక యూజర్ కామెంట్ సెక్షన్‌లో స్పందించారు.

## 70 ప్లస్... తగ్గేదేల్యా!

గోవాలో గ్రామీణ బామ్మలు సర్ఫ్‌బోర్డులతో సర్ఫింగ్‌కు వెళితే? అనే ఊహను ఏఐ సాంకేతికతతో నిజం చేసిన ఫొటో వైరల్ అవుతోంది. ఆశిష్ జోస్ అనే యూజర్ ఈ ఫొటోను ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో పోస్ట్ చేశాడు. 'నానీస్ ఎట్ ది బీచ్' అని క్యాప్షన్ ఇచ్చిన ఈ ఫొటోపై యూజర్స్ నుంచి రకరకాల కామెంట్స్ వచ్చాయి.

'ఫొటో కాదు. బామ్మలు నిజంగానే సర్ఫింగ్ చేస్తే ఎంత బాగుండేదో' అని ఒకరు కామెంట్ రాస్తే, మరొకరు 'వెండి వొరెల్ వీడియో చూడండి చాలు' అని సలహా ఇచ్చారు.

టెక్సాస్‌కు చెందిన వెండి వొరెల్ వయసు 70 సంవత్సరాల పైమాటే. ఈ వయసులోనూ సర్ఫింగ్ చేస్తూ 'ఉమెన్ ఆఫ్ ది వేవ్'గా పేరు తెచ్చుకొని ఎంతోమందిలో స్ఫూర్తి నింపుతోంది.





## ముగ్గురు ఆడపిల్లల మురిపాల తండ్రి

ముగ్గురు ఆడపిల్లల మురిపాల తండ్రి మెటా సీఈవో మార్క్ జుకర్‌బర్గ్. మాగ్జిమా (7), ఆగస్ట్(5)లకు తోడుగా గత మార్చి నెలలో ఈ లోకంలోకి వచ్చింది ఔరేలియ. 'వెల్‌కమ్ టూ ది వరల్డ్' అంటూ ఆ చిట్టి ఫోటోను పోస్ట్ చేసి స్వాగతం పలికాడు జుకర్‌బర్గ్.



తాజా విషయానికి వస్తే...

పెద్దమ్మాయి, రెండో అమ్మాయిల కోసం తానే స్వయంగా త్రీడీ ప్రింటింగ్ డ్రెస్‌లను డిజైన్ చేయడంతో పాటు కుట్టుపని కూడా నేర్చుకున్నాడు జుకర్‌బర్గ్.

తాను డిజైన్ చేసిన గౌన్‌ను పిల్లలు ధరించారు. ఆ ఫొటోను తన ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో పోస్ట్ చేశాడు జుకర్‌బర్గ్. ఈ ఫొటో బాగా వైరల్ అయింది.

'జుకర్ బర్గ్... మీరు ఎన్ని గొప్ప విజయాలు సాధించినా సరే, పిల్లల డ్రెస్ కోసం కేటాయించిన సమయం అత్యంత విలువైనది. భవిష్యత్‌లో మీ పిల్లలకు ఎప్పుడూ గుర్తుండిపోయే విలువైన సందర్భం ఇది' అంటూ నెటిజనులు స్పందించారు.



## ఒక్క నిమిషం.. 9 భాషలు... 13 పాటలు!

'ఎన్ని పాటలు పాడగలరు?' అని అడిగితే 'ఎన్నయినా సరే' అంటారు పాటలను ప్రేమించే గాయకులు.

'ఒకే ఒక్క నిమిషంలో ఎన్ని పాడగలరు?' అని అడిగితే మాత్రం– 'మీరెవరండీ బాబూ' అంటారు. అయితే సౌత్ కొరియాకు చెందిన ఒక యువ జంట ఇండోనేషియా నుంచి ఇండియా (బాలీవుడ్ సినిమా సుఖూన్‌లోని దిల్ కో ఖరార్ ఆయా...పాట) వరకు తొమ్మిది భాషలలో 13 పాటలు పాడారు. ఈ వీడియో 2.1 మిలియన్‌ల వ్యూస్ సొంతం చేసుకొని దూసుకుపోతోంది.

'ఇది సరేగానీ... ఒక్క నిమిషంలో 13 పాటలు ఎలా సాధ్యం?' అనే సందేహం అందరికీ వస్తుంది. 13 పాటలలోని ఒక్కో చరణాన్ని తీసుకొని ఒకే పాటలా చాలా స్పీడ్‌గా పాడారు.

## సెల్ఫ్ ఎంపవర్‌మెంట్



కోల్‌కతాకు చెందిన దీప్తి ఘోష్ ఇంజనీరింగ్ చదువుకుంది. తండ్రి చనిపోవడంతో కుటుంబ బరువు బాధ్యతలు తనపై పడ్డాయి. ఉద్యోగాల వేటలో పడింది. అయితే వచ్చిన ఒకటీ రెండు ఉద్యోగాలు 'ఔట్ ఆఫ్ కోల్‌కతా' వచ్చాయి.

తల్లి, చెల్లిని విడిచి దూరంగా ఉండలేని పరిస్థితి.

సిటీలో ఉద్యోగం ఎప్పుడు దొరుకుతుందో ఏమో అనుకునే పరిస్థితుల్లో ఖాళీగా ఉండడం ఎందుకని క్యాబ్ డ్రైవర్‌గా మారింది. మంచి ఆదాయాన్ని ఆర్జిస్తూ కుటుంబానికి అన్ని రకాలుగా అండగా నిలుస్తోంది. దీప్తి క్యాబ్‌లో ప్రయాణించిన ఢిల్లీకి చెందిన పరమ్ కల్యాణ్‌సింగ్ ఆమె స్టోరీని పోస్ట్ చేస్తే సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయింది.

'సెల్ఫ్ ఎంపవర్‌మెంట్ అంటే ఇదే'

'చదువుకు తగ్గ ఉద్యోగం దొరకడం లేదని బాధపడుతూ కూర్చోవడం కంటే ఇది ఎంత గొప్ప పని!'

'దీప్తి తన వృత్తిని గౌరవిస్తుంది. శ్రమజీవుల లక్షణం ఇది. స్త్రీ సాధికారతకు తిరుగులేని ఉదాహరణ దీప్తి'... ఇలాంటి కామెంట్స్ ఎన్నో నెటిజనుల నుంచి వచ్చాయి.

## దెయ్యం కాదు మడిసే

ఎదురుగా ఉన్నది దెయ్యమో మనిషో తేల్చుకోవడానికి కాళ్లు వెనక్కు తిరిగి ఉండటాన్ని ప్రామాణికంగా తీసుకుంటారు జానపదులు.

ఇక్కడ ఉన్న కెల్సీ గ్రబ్ దెయ్యమేమో అని అనుమానం వస్తే తప్పులేదు. ఎందుకంటే ఏకంగా ఆమె తన పాదం మొత్తాన్ని వెనక్కు తిప్పి గిన్నెస్ రికార్డును బద్దలు కొట్టింది.

మే 2న ఈ రికార్డు నమోదైంది. ప్రస్తుతం ఈమె కాళ్ల వైపే లోకం అబ్బురంగా చూస్తోంది.

'పిల్లలకు గిన్నెస్ బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్ అంటే క్రేజ్ ఉంటుంది. చిన్నప్పటి నుంచి నాక్కూడా ఉండేది. కాని నేను కూడా ఆ రికార్డ్ సాధిస్తాననుకోలేదు' అని సంబరపడుతోంది కెల్సీ గ్రబ్.

అమెరికాలోని న్యూ మెక్సికోలో ఆల్‌బకాకీ అనే ఊరికి చెందిన 32 ఏళ్ల కెల్సీ తన కాలిని171.4 డిగ్రీలు వెనక్కు తిప్పడం ద్వారా గిన్నెస్ రికార్డు స్థాపించింది. 'గత సంవత్సరం ఏదో షాపులో గిన్నెస్ రికార్డ్-2021 పుస్తకం తిరగేశాను. అందులో కాలు వెనక్కు తిప్పే వ్యక్తి ఫొటో ఉంది. అతని కంటే ఎక్కువగా వెనక్కు ఎందుకు తిప్పకూడదు అనిపించింది' అంది కెల్సీ.

ఐస్ స్కేటింగ్‌ను తరచూ సాధన చేసే కెల్సీ స్కేటింగ్‌లో పాదాలు చురుగ్గా ఉండాలి కనుక తను సాధన చేస్తే కాలిని వెనక్కు తిప్పగలదు అనుకుంది. 'నేను పెద్దగా కష్టపడలేదు. అప్పుడప్పుడు పాదాన్ని వెనక్కు తిప్పుతూ ఉండేదాన్ని. కొన్నిసార్లు మోకాల్లో నొప్పి అనిపించేది. అప్పుడు మాత్రం కొంచెం మెల్లగా తిప్పేదాన్ని' అని తెలిపింది కెల్సీ.

ఆమె ఇప్పుడు ఎంత సాధన చేసిందంటే 'జనం వెనక్కు తిరిగిన పాదాన్ని కాకుండా అంత సులభంగా పాదాన్ని తిప్పినందుకే ఎక్కువ ఆశ్చర్యపోతుంటారు' అని నవ్వింది.

స్నేహితులు ఆమె విన్యాసాన్ని





పూర్తిగా గమనించాక గిన్నెస్ రికార్డ్స్ వారికి మెయిల్ పెట్టింది కెల్సీ. 'ఇదేదో రికార్డు స్థాయి ఫీట్ లాగానే ఉంది. వచ్చి పరీక్షించండి అని మెయిల్ పెట్టాను. చిన్నపిల్లల్లాగే ఉత్సాహంగా ఎదురు చూశాను. రికార్డు కన్ఫర్మ్ అయ్యాక చాలా సంబరపడ్డాను' అందామె.

సాధారణ జనంలో చాలా మంది కాలిని 90 డిగ్రీల వరకూ వెనక్కు తిప్పగలరు. కాని కెల్సీ దాదాపు 180 డిగ్రీలు వెనక్కు తిప్పడంతో ఈ వార్త వైరల్‌గా మారింది.

# హెల్త్

మే 10 వరల్డ్ లూపస్ డే

## తోడేలు వ్యాధిగా పిలిచే 'లూపస్'!

లూపస్ అంటే తోడేలు అని అర్థం. ఈ వ్యాధి ఉన్నవారిలో ముక్కుకు ఇరువైపులా ముఖం మీద రెక్కలు విప్పుకున్న సీతాకోకచిలుక ఆకృతిలో ర్యాషెస్ ఏర్పడతాయి. దాంతో చూడడానికి ముఖం తోడేలు మారిది కనిపించడంతో ఈ వ్యాధికి ఆ పేరొచ్చింది. దీన్నే సిస్టమిక్ లూపస్ ఎరిథెమటోసస్ (సంక్షిప్తంగా ఎస్‌ఎల్‌ఈ) లేదా లూపస్ అంటారు. నిజానికి ఇది దేహంలోని ఏ భాగాన్నైనా తేలిగ్గా దెబ్బతీయ గలదు. కాబట్టి దీన్ని ప్రమాదకరమైన వ్యాధిగానే పరిగణించాలి. తమ సొంత వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థకు సంబంధించిన కణాలు సొంత అవయవాలపైనే దాడి చేయడం వల్ల దీన్ని 'ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధి'గా పేర్కొనవచ్చు. ఈ నెల 10న వరల్డ్ లూపస్ డే సందర్భంగా ఈ వ్యాధిపై అవగాహన కోసం ఈ కథనం.



శరీరంలోని దాదాపు ఏ అవయవాన్నైనా దెబ్బతీయగల వ్యాధి కావడం వల్ల ఇది సోకిన వారిలో ప్రభావితమైన అవయవం పనితీరు అస్తవ్యస్తమవుతుంది. దాంతో అనేక వైకల్యాలు ఏర్పడవచ్చు. గతంలో దీని ఉనికి పెద్దగా కనిపించకపోయినప్పటికీ ఇటీవల దీని ప్రభావం ఎక్కువగా కనిపిస్తుండం వల్ల దీన్ని తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం ఏర్పడింది.

■ **ఎస్‌ఎల్‌ఈ తీవ్రత ఇలా...**

లూపస్ తీవ్రత అందరిలోనూ ఒకేలా ఉండదు. వ్యక్తి నుంచి వ్యక్తికి మారుతుంది. ముందే కనుగొని చికిత్స అందించకపోతే తీవ్ర రూపం దాల్చే అవకాశం ఉంది. ఇన్ఫెక్షన్లు సోకడం వల్ల లేక గుండె సంబంధిత సమస్యలతో ఇది కొన్నిసార్లు ప్రాణాంతకం అయ్యే ప్రమాదమూ ఉంది. అందుకే ముందుగానే గుర్తించి తగిన చికిత్స తీసుకోవడం మేలు. అయితే దీనికి పూర్తిగా నయం చేసే చికిత్స అందుబాటులో లేదు. ఈ వ్యాధి తాలూకు లక్షణాలు తీవ్రరూపం దాల్చి కనిపిస్తున్నప్పుడు వాటిని 'ఫ్లేర్స్'గా పిలుస్తారు. ఈ ఫ్లేరప్ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఇది ప్రాణాలకూ ముప్పు తెచ్చిపెట్టవచ్చని గ్రహించి, ఆ పరిస్థితికి వెళ్లకుండా డాక్టర్లు చెప్పిన మందులు తీసుకుంటూ, వారి సూచనలను జాగ్రత్తగా పాటిస్తూ ఉండాలి.

■ **ముప్పు ఎవరెవరిలో...**

ఈ వ్యాధి పెద్దలు పిల్లలు అని తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరిలోనూ కనిపించవచ్చు. అయితే 15 నుంచి 44 ఏళ్ల మధ్యవారిలోనూ, గర్భధారణకు అవకాశమున్న మహిళల్లోనూ ఇది ఎక్కువ. పురుషుల్లో కంటే మహిళల్లో మరికాస్త ఎక్కువ. నిష్పత్తిని పరిశీలిస్తే ఒక పురుషుడికి 12 మంది స్త్రీలు ఈ వ్యాధికి గురయ్యే అవకాశముంది.

■ **ప్రభావితమయ్యే అవయవాలివే...**

మన వ్యాధి నిరోధక శక్తి ఏ అవయవంలోని ఆరోగ్యకరమైన కణజాలాన్ని (టిష్యూలను) దెబ్బతీస్తే ఆ అవయవం ప్రభావితమవుతుంది. ఇలా కళ్లు, కీళ్ల, చర్మం, కిడ్నీలు, రక్తకణాలు, గుండె, ఊపిరితిత్తులు... ఈ వ్యాధి తాలూకు ప్రభావంతో దెబ్బతినే అవకాశాలుంటాయి.

**కారణాలు**

లూపస్ వ్యాధికి నిర్దిష్టమైన కారణాలంటూ ఏవీ లేవు.
- ఎస్‌ఎల్‌ఈ వంశపారంపర్యమని చెప్పడానికి అవకాశం లేదుగానీ... కుటుంబంలో ఎవరికైనా ఈ వ్యాధి ఉన్నప్పుడు అదే కుటుంబాలకు చెందినవారిలో కొంతమందికి ఇది కనిపించడం మామూలే.
- ఏవైనా వ్యాధుల బారిన పడ్డ తర్వాత అంటే వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్స్ సోకిన తర్వాత లేదా కొన్ని మందుల దుష్ప్రభావాల కారణంగా కూడా ఇది కనిపించవచ్చు.
- తీవ్రమైన ఒత్తిడికి లోనవ్వడం కూడా ఈ వ్యాధికి ఒక కారణం.

■ **లక్షణాలు...**

లూపస్ తాలూకు లక్షణాలన్నీ ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కోలా కనిపిస్తాయి. ప్రభావితమైన అవయవాన్ని బట్టి లక్షణాలూ మారవచ్చు. అందువల్లనే ఈ వ్యాధి నిర్ధారణ ఒక్కోసారి జటిలంగా మారుతుంది. కొన్నిసార్లు ఇన్ఫెక్షన్‌గానూ, ఆర్థరైటిస్‌గానూ పొరబడి, తప్పుగా నిర్ధారణ జరిగే అవకాశాలూ లేకపోలేదు.
● నీరసం, కీళ్ల నొప్పులు, కీళ్ల వాపు వంటి ఆర్థరైటిస్ లక్షణాలతో ఇది వ్యక్తమయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువ. అందుకే దీన్ని ఆర్థరైటిస్‌గానూ, కండరాల నొప్పులతో కూడిన ఫైబ్రోమయాల్జియాగానూ, తీవ్రమైన నిస్సత్తువ, అలసట వంటి లక్షణాలతో వ్యక్తమైనప్పుడు క్రానిక్ ఫెటీగ్‌గానూ, కొన్ని సందర్భాల్లో మానసిక సమస్యగా నిర్ధారణ చేయడానికి అవకాశాలు ఎక్కువ. అందుకే దీన్ని చాలా నిశితంగా పరిశీలించాల్సి ఉంటుంది. ● తీవ్రతను బట్టి తేలికపాటివి, ఓ మోస్తరు నుంచి తీవ్రమైన లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. ● జ్వరం, ఆకలి లేకపోవడం, అన్నం సయించకపోవడం, బరువు తగ్గడం వంటి లక్షణాలూ సాధారణం. ● ఒళ్లంతా మంటలుగా అనిపించవచ్చు. ● లూపస్‌ను గుర్తించడానికి తోడ్పడే కీలకమైన లక్షణాల్లో ముఖ్యమైనది చర్మం, మ్యూకస్ పొరలు ప్రభావితం కావడం. ఇందువల్ల ఎండ తీవ్రతను ఏమాత్రమూ భరించలేదు. ముఖ్యమైన లక్షణం ఏమిటంటే ముఖం చర్మం మీద ముక్కుకు ఇరువైపులా సీతాకోకచిలుక ఆకృతిలో ర్యాష్ వస్తుంది. నోరు, ముక్కుపొరల్లో పూత కనిపిస్తుంది. ఈ లక్షణాల్ని బట్టి దీన్ని కనుగొనడానికి ఆస్కారం ఎక్కువ. ● దీని బాధితుల్లో 50 శాతం కంటే ఎక్కువ మంది రక్తహీనతతో బాధపడుతుంటారు. ● కొందరిలో తీవ్రమైన తలనొప్పి, తెల్లరక్తకణాల సంఖ్య తగ్గడం, ప్లేట్‌లెట్ల సంఖ్యలోనూ తగ్గుదల వంటి లక్షణాలూ కనిపిస్తాయి. ● ఎస్‌ఎల్‌ఈ వల్ల కిడ్నీలు ప్రభావితమైనవారిలో రక్తపోటు, మూత్రంలో రక్తం, ప్రోటీన్ పోవడం, క్రియాటినిన్‌లో పెరుగుదల కనిపిస్తాయి. దీంతో లూపస్ నెఫ్రైటిస్‌ను అనుమానించి, ఆ దిశగా వ్యాధి నిర్ధారణ చేసేందుకు బయాప్సీ వంటి పరీక్షలూ చేయాలి. ● ఊపిరితిత్తులు ప్రభావితమైనప్పుడు ఊపిరాడకపోవడం, ఛాతీలో నొప్పి, ఊపిరితిత్తుల్లో ద్రవాలు పేరుకోవడం, దగ్గినప్పుడు రక్తం పడటం కనిపించవచ్చు. ● గుండె ప్రభావితమైనప్పుడు చిన్నవయసులోనే గుండెపోటు రావచ్చు. ● ఎస్‌ఎల్‌ఈ బాధితుల్లో ఆందోళన, డిప్రెషన్ లేదా రెండూ, సైకోసిస్, ఉన్మాదంగా ప్రవర్తించడం వంటి మానసిక సమస్యలతో పాటు నిద్రలేమి, చిరాకు వంటి లక్షణాలూ కనిపిస్తాయి. ● కళ్లు ప్రభావితమైనప్పుడు కంట్లో శుక్లం, మాక్యులోపతి, గ్లకోమా, చూపు తగ్గడం, ఒక్కోసారి చూపు కోల్పోవడమూ జరగవచ్చు. ● జీర్ణవ్యవస్థలో పేగులు మొదలుకొని ఇలా దేహంలో ఏ భాగం ప్రభావితమవుతుందో, వాటి తాలూకు లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. ● ఇది ఉన్న మహిళల్లో గర్భస్రావాలు సాధారణం. వీళ్లు గర్భం దాల్చి బిడ్డను కనేందుకు తమ ప్రెగ్నెన్సీని జాగ్రత్తగా ప్లాన్ చేసుకోవాలి.

**నివారణ**

వ్యాధి నివారణ కోసం ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించడం. పొగతాగడం – మద్యం అలవాట్లకు పూర్తిగా దూరంగా ఉండటం. సన్‌స్క్రీన్ వాడుతూ ఎండ నుంచి రక్షించుకోవడం. బయటికి వెళ్లాల్సి వచ్చినప్పుడు లేత రంగు దుస్తులను ధరించడం వంటి జాగ్రత్తలను పాటించాలి.

■ **నిర్ధారణ :** యాంటీ న్యూక్లియర్ యాంటీ బాడీ టెస్ట్ అనే వైద్యపరీక్ష సహాయంతో దీన్ని నిర్ధారణ చేస్తారు. అయితే కొంతమంది ఆరోగ్యవంతుల్లోనూ ఈ పరీక్ష పాజిటివ్‌గా వస్తుంది కాబట్టి ఈ విషయంలో అనేక శారీరక, మానసిక లక్షణాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని రుమటాలజిస్టులు చాలా జాగ్రత్తగా వ్యాధి నిర్ధారణ చేయాల్సి ఉంటుంది.

■ **చికిత్స :** ఇది ఓ ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధి కాబట్టి దీనికి చికిత్స కష్టమవుతుంది. ఏ అవయవాన్ని దెబ్బతీస్తుందో దాన్ని బట్టి కూడా చికిత్స మారుతుంది. చికిత్సలో భాగంగా యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ మందులు, ఇబుప్రొఫెన్, నాప్రొక్సెన్ సోడియం వంటివి వాడుతారు. లక్షణాలను బట్టి మందులిస్తూ, తీవ్రత (ఫ్లేర్స్‌ను) తగ్గించడానికి ఒక్కోసారి స్టెరాయిడ్స్ ఇస్తూ, చర్మంపై దద్దుర్లు తగ్గించడం కోసం స్టెరాయిడ్ క్రీమ్స్‌తోనూ చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది. క్లిష్టమైన కేసుల్లో ఇమ్యూనోసప్రెసివ్ డ్రగ్స్ అనే రోగనిరోధక వ్యవస్థ తీవ్రతను తగ్గించే మందుల్ని వాడతారు.



డాక్టర్ విజయ ప్రసన్న పరిమి
సీనియర్ రుమటాలజిస్ట్

## బాలింతకు పాలు బాగా పడాలంటే..?

చాలా సందర్భాల్లో ప్రసవం అయిన వెంటనే తల్లికి తగినంతగా పాలు పడక, బిడ్డకు సరిపోయినన్ని పాలు స్రవించని సందర్భాల్లో వెంటనే పోతపాలకు అలవాటు చేస్తుంటారు. మామూలు తల్లిపాలతో పోలిస్తే కాస్త రుచిగా ఉండి, బాటిల్‌తో సులువుగా తాగగలిగిన పోత పాలకు బిడ్డ తేలిగ్గా అలవాటు పడడం సహజం. దాంతో చిన్నారులకు పోతపాలు బాగా నచ్చుతాయి. ఆ తర్వాత తల్లి దగ్గర పాలు తాగడానికి పెద్దగా ఇష్టపడరు. అందుకే ముందుగా బిడ్డకు తల్లి పాలను అలవాటు చేయడమే మంచిది.



కొంతమంది మహిళల్లో ప్రసవం తర్వాత బిడ్డకు సరిపోయినంతగా పాలు పడకపోవచ్చు. అలాంటివారిలో నేచురల్‌గానే పాలు బాగా పడటానికి చేయాల్సి పనులివి...

ఇందుకోసం... ● బాలింత తన ఆహారంలో పాలు, పెరుగు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పప్పుధాన్యాలు బాగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. ● నీళ్లు కూడా ఎక్కువగా తాగుతూ ఉండటం అవసరం. ●అంతేకాదు... ఆహారంలో నువ్వులు, వెల్లుల్లి, పాలు, కోడిగుడ్లు, కొబ్బరి, కొబ్బరి నీళ్లు, మంచినీళ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల తల్లికి స్వాభావికంగానే బాగా పాలు పడే అవకాశం ఉంటుంది.

సిజేరియన్ తర్వాత బిడ్డ పుట్టాక చాలామంది తల్లులు తమకు సర్జరీ అయిన ప్రాంతంలో కుట్లు చీము పడతాయని పప్పుధాన్యాలను తీసుకోరు. ఒంటికి నీరు పడుతుందనే అపోహతో ద్రవపదార్థాలనూ, బిడ్డకు జలుబు చేస్తుందంటూ తమకు ఆరోగ్యాన్ని, పోషకాలను ఇచ్చే పండ్లను తీసుకోరు. అందువల్ల తల్లికి పాలు సరిగ్గా పడకపోవడం, అజీర్తి, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు వస్తాయి.

అందుకే ఇలాంటి అపోహల జోలికి పోకుండా బాలింతకు మంచి పోషకాహారంతో పాటు, ద్రవాహారాలు, నీళ్లు, పండ్లు ఇస్తూ ఉండటం అవసరం.

మరికొంత మంది తల్లులు తమ బిడ్డకు పాలు సరిపోవడం లేదనే అపోహతో పోతపాలు పడుతుంటారు. నిజానికి... బిడ్డ పాలు తాగిన తర్వాత రెండు నుంచి మూడు గంటల సేపు హాయిగా నిద్రపోవడంతో పాటు... రోజు మొత్తంలో ఆరుసార్ల కంటే ఎక్కువగా మూత్రం పోస్తున్నా, వయసుకు తగినట్లు బరువు పెరుగుతున్నా తల్లి పాలు బిడ్డకు సరిపోతున్నట్లుగా గుర్తించాలి.

పైన పేర్కొన్న సూచనలు పాటించాక కూడా ఇంకా పాలు సరిపోనట్లయితే డాక్టర్ సలహా మేరకు ట్యాబ్లెట్లు, పాలలో కలిపే పొడులు వాడాల్సి రావచ్చు. అలాంటి సందర్భాల్లో డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి.

## హెర్నియా సర్జరీ తర్వాత వ్యాయామం చేయవచ్చా?

పొత్తికడుపు కండరాలు బలహీనంగా ఉన్నవారికి హెర్నియా సమస్య వస్తుంది. మలబద్ధకం కారణంగా మలవిసర్జన సమయంలో బాగా ముక్కాల్సిన పరిస్థితి ఉన్నవారిలోనూ, వారు దగ్గినప్పుడు, ఏవైనా బరువులెత్తినప్పుడు ఈ సమస్య మరింత పెరుగుతుంది. ఈ సమస్యకు సర్జరీయే పరిష్కారం. అయితే హెర్నియా సర్జరీ తర్వాత ఎక్సర్‌సైజ్ మొదలుపెట్టవచ్చా లేదా అనే సందేహం చాలామందిలో ఉంటుంది. హెర్నియా సర్జరీ తర్వాత కూడా వ్యాయామం మొదలుపెట్టవచ్చు. అయితే ఎక్సర్‌సైజ్‌లు మొదలుపెట్టడానికి ముందుగా ఒకసారి సర్జన్‌ను సంప్రదించి తగిన సూచనలు తీసుకోవడం అవసరం. హెర్నియా సర్జరీ అయిన వారు తమ గాయం బాగా తగ్గాక... రోజూ ఉదయం సాయంత్రం 20 నిమిషాల చొప్పున రెండుసార్లు వాకింగ్ లాంటి తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేయవచ్చు. వాకింగ్ సమయంలో వారు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలివి... ● బలంగా గాలి పీల్చుతూ చేసే బ్రీతింగ్ ఎక్సర్‌సైజ్‌లు చేయకూడదు. ● కడుపుపై ఒత్తిడి పెంచే ఆసనాల జోలికి పోకూడదు. ● బరువులు ఎత్తే వ్యాయామాలకూ దూరంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే అవి కడుపుపై ఒత్తిడిని పెంచుతాయి. అలాగే హెవీ వెయిట్ లిఫ్టింగ్, రన్నింగ్, తీవ్రమైన జిమ్ వ్యాయామాలకు కనీసం ఆర్నెల్ల పాటు దూరంగా ఉండాలి.

ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ కడుపుమీదగాని, ఆపరేషన్ చేసిన చోటగాని ఎలాంటి వాపు లేకపోతే ఇతర వ్యాయామాలు కూడా చేస్తూ, వాటి వ్యవధినీ, రిపిటీషన్లను క్రమంగా పెంచుకుంటూ పోవచ్చు.

